

熱量分析		50-200 kcal	300-400 kcal	200-250 kcal
日期	星期	上午點心	中午午餐	下午點心
4	一	*牛奶、*芝麻包	*廣東燴飯、*豆皮油菜、薏仁大骨湯、芭樂	*蔬菜湯麵
5	二	*鮭魚玉米粥	糙米飯、糖醋雞丁、菇菇A菜、*番茄豆腐湯、香蕉	冬瓜茶、黑糖捲
6	三	*牛奶、蒸地瓜	*蝦仁肉絲蛋炒飯、香炒花椰菜、海帶芽味噌湯、美濃瓜	*小白菜肉末粥
7	四	玉米杯杯	薑黃飯、*香炒雙豆丁、紅絲高麗菜、山藥大骨湯、西瓜	小白菜蘿蔔糕湯
8	五	蒸南瓜	香菇肉燥、菇菇青江菜、*大陸妹蛋花湯、芭樂	*牛奶、*菠蘿麵包
11	一	蚵白菜冬粉	菇菇馬鈴薯燉肉、*番茄炒蛋、榨菜肉絲湯、芭樂	*牛奶、銀絲卷
12	二	麥茶、吐司	*鳳梨雞丁炒飯、薑絲小白菜、冬瓜大骨湯、番茄	*自製糙米飯糰
13	三	*牛奶、玉米脆片	*番茄魚片燴豆腐、*豆腸炒油菜、*紫菜蛋花湯、香蕉	*紅豆西米露
14	四	蘿蔔糕湯	什錦炒麵、紅絲大陸妹、蘿蔔貢丸湯、美濃瓜	地瓜湯
15	五	玉米杯杯	地瓜粉蒸肉、清炒青江菜、大黃瓜湯、蘋果	*牛奶、燻雞麵包
18	一	*牛奶、*紅豆包	紅藜飯、咖哩雞肉燴飯、薑絲小白菜、*味噌豆腐湯、芭樂	*什錦烏龍麵
19	二	*翡翠銀魚粥	*肉末豆腐、紅絲空心菜、*薏仁大骨湯、木瓜	*綠豆地瓜湯
20	三	*三色豆肉末粥	糙米飯、滷雞腿、香炒地瓜葉、番茄黃豆芽大骨湯、番茄	*牛奶、*土司夾蛋
21	四	*豆漿、饅頭	*客家素小炒、*菜脯蛋、*莧菜銀魚羹湯、香蕉	*蛋花雞絲麵
22	五	地瓜湯	蘿蔔燒肉、*豆皮油菜、冬瓜大骨湯、美濃瓜	*牛奶、玉米麵包
25	一	*牛奶、黑糖捲	紅藜飯、銀芽炒肉絲、*玉米炒蛋、大黃瓜湯、蘋果	小白菜蘿蔔糕湯
26	二	麥茶、*鮭魚吐司	糙米飯、香酥雞柳、*白菜滷、菇菇大骨湯、香蕉	*青江菜湯麵
27	三	玉米杯杯	*毛豆炒飯、清炒高麗菜、*小白菜豆腐湯、鳳梨	*牛奶、草莓吐司
28	四	*田園蔬菜粥	*香菇燒豆包、紅絲空心菜、山藥大骨湯、木瓜	決明子茶、肉包
29	五	*牛奶、饅頭	馬鈴薯炒肉絲、薑絲小白菜、羅宋湯、芭樂	*玉米脆片奶酪

備註
 1. 遇有臨時偶發事件無法供應原訂餐點時以它類食品替代。
 2. 本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。
 3. 標示「*」表示含有過敏原食材（甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、大豆、魚、堅果、芝麻、含麩質之穀類及其製品），請過敏者特別注意。
 4. 每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大食物。

本月營養之星：(1)青椒、(2)薑
 (1) 青椒(甜椒)營養豐富，富含維生素C、維生素A、膳食纖維、鉀和類黃酮等，有助於抗氧化、美肌養顏、增強免疫力、促進腸道蠕動和保護心血管，尤其適合減重者和控制血糖者，但腸胃虛弱或有痔瘡者需適量攝取，以免刺激腸胃。
 問題:什麼食物是綠色的，形狀有點像小燈籠，富含維生素C、A、膳食纖維，有助於抗氧化?
 答案:1. 青椒、2. 胡椒、3. 花椒
 (2) 薑是一種香香的小植物，只放一點點，就能讓食物更好吃！薑可以健胃開脾、促進消化、驅寒暖身、緩解感冒症狀及增強免疫力，因其含豐富維生素和礦物質，能助消化、抗發炎。
 問題:什麼食物煮飯放一點可以讓食物更好吃，還能驅寒暖身?
 答:1. 香蕉 2. 糙米 3. 薑



保健室



製